

# 《高尔夫挥杆原理》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2002年08月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787810038584

## 编辑推荐

## 内容简介

本书分为三部分，第1部分介绍球杆的种类和性能，了解这部分内容便于以后章节的学习，同时对你选择一套适合自己的球杆有很大帮助。第2部分系统讲述了挥杆原理和基本动作，让你从概念上、理论上深刻领悟挥杆的本质，在此基础上把挥杆过程分解成11个动作，透彻讲解每个动作的要点和注意事项。第3部分教你如何练球和矫正错误，帮助你从错误中走出来，找到一条正确的路，使你的球技再上一个新台阶。

## 目录

### 第1章 认识球杆

#### 一、球杆的性能和种类

##### 1 木杆

##### 2 铁杆

##### 3 挖起杆

##### 4 推杆

#### 二、球杆的选择

### 第2章 全挥杆基本原理

#### 一、击球原理

##### 1 球的飞行原理

##### 2 击球五要素

#### 二、平衡法则

##### 1 挥杆中心

##### 2 挥杆平面

#### 三、用力技巧

#### 四、速度与节奏

### 第3章 击球准备

#### 一、握杆

二、站姿

三、瞄球

第4章 挥杆分解动作

一、上挥分解动作

二、下杆与击球分解动作

三、收杆分解动作

第5章 实用练球法

一、击球准备练习

二、转杆与平衡练习

三、用力与节奏练习

四、上杆练习

五、下杆与击球练习

第6章 常见错误与矫正

1 瞄球姿势不正确

2 瞄球方向错误

3 错误的球位

4 紧张过度

5 上杆过分依赖手部动作

6 上杆平面过于扁平

7 身体旋转不够，未完成上杆

8 右膝位置不能固定

9 重心逆转

.....

附 常用高尔夫分类英语

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)